

けいはん
鶏飯

～鶏のスープと具で栄養も旨みもたっぷり～

今回は、奄美大島・郷土料理「けいはん鶏飯」をご紹介します。

鶏飯はご飯に鶏のスープをかけて食べるお茶漬け感覚のメニューです。

スープがあっさりしていますので、食欲がない時にも、さらさらっと食べられます。

暑い日には冷たいスープをかけてもおいしい一品です。お腹の調子に合わせていただきましょう。

【材料】（2人分）

ご飯（1人分）	180g
紅塩さけ（甘口）	1切（80g）
薄焼き卵	卵1個（60g）
鶏むね肉（皮なし）	1/2枚（120g）
薬味	青しそ 4枚
	みょうが 1本
	もみのり 適量
	手羽先 2本
スープのだし用	生姜 薄切り3枚
	にんにく 1片を縦半分カット
	干し椎茸 1枚
	水・酒 1000ml・50ml



鶏飯スープ	鶏ゆで汁	600ml
	鶏ガラスープの素	小さじ2（5g）
	酒	小さじ2
	薄口しょうゆ	小さじ1

【1人分栄養量】エネルギー404kcal たんぱく質13.9g 脂質4.5g 食物繊維0.3g 食塩2.9g

【作り方】

（下準備）

- ① 鶏むね肉は厚みを半分に切る。軽く塩をふり冷蔵庫で約15分寝かせる。
- ② 卵は割りほぐし塩ひとつまみ混ぜて、テフロンのフライパンで薄焼き卵を作り、せん切りにする。
- ③ 紅塩さけは焼いてほぐす。
- ④ 青しそは千切り、みょうがは輪切りにする。

（鶏飯スープ）

- ① 鍋に水1000ml、酒50ml、手羽先、生姜、にんにく、干し椎茸を入れて中火にかける。煮立ったら、おたまで浮いてきたアクを取り除く。
- ② 弱火にして鶏むね肉（キッチンペーパーで拭く）を入れ、蓋をして、10分後取り出す。粗熱が取れたら細かくそぎ切りにする。ゆで汁は捨てずにとっておく。
- ③ 【鶏飯スープ】を作る。②のゆで汁600mlを煮立て、鶏ガラスープの素、酒、薄口しょうゆを入れ、吸い物より濃い目の味に調える。

（食べ方）

大きめの器に、温かいご飯と紅さけ、錦糸卵、とり肉を盛り、好みで薬味をトッピングし、熱々の鶏飯スープを注ぐと出来上がり！

※とり肉はサラダチキンを、錦糸卵は市販のものを利用すると時短になります。